

NIVELES APROPIADOS MIXTO C INTERMEDIO 14 NOVIEMBRE 2022

SUBIDAS

APROPIADO

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • Libre en prep o debajo de prep • Inversión libre en prep a prep • Inversión descendente desde prep 	<ul style="list-style-type: none"> • Tic toc lib a lib (high to low) • Helicoptero libre • Libre de prep a prep • Switch up libre desde piso a 1 pie en extensión • Libre a subida extendida 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro (540) a debajo de prep • 1 1/2 giro (540) a prep • 3/4 de giro a extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro completo libre (360) a prep o debajo de prep 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistido o sin asistencia: • Walk in/toss a manos • Walk in/toss a manos press a extensión • Walk in/toss a extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Double twist desde prep • 1 twist desde 1 pie en extensión

AVANZADO

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • Inversión en extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Libre desde cintura (tic toc, ball up o straddle up) a lib en extensión • Tic toc desde figura en extensión a lib en prep o debajo de prep (high to low) • Switch up libre desde piso a figura en extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro (540) a lib en prep • Giro completo (360) a extensión 2 pies 	<ul style="list-style-type: none"> • Giro completo libre (360) desde cintura a lib en prep • Switch up con giro completo libre (360) desde piso a lib en prep • Switch up libre con 1 1/2 giro (540) desde piso a lib en prep 	<ul style="list-style-type: none"> Asistido: • Walk in a manos press a 1 pie en extensión • Toss a manos press a 1 pie en extensión • Walk-in a 1 pie/1 mano en extensión • Toss a 1 pie/1 mano a extensión 	

ELITE

INVERSIONES	MOVIMIENTOS SUELTOS	SUBIDAS CON GIRO	COMBINACIÓN DE ELEMENTOS	ESTILO COED	BAJADAS
<ul style="list-style-type: none"> • Inversión libre desde debajo de prep a extensión • Flic up a extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Libre desde cintura (tic toc, ball up o straddle up) a figura en extensión • Tic toc desde figura en extensión a figura en prep 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 1/2 giro (540) a figura en prep • 1 1/2 giro (540) desde prep figura a figura • Giro completo (360) a lib en extensión • Giro completo (360) desde extensión • 1 1/2 giro (540) a 2 pies en extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Switch up libre con giro completo (360) desde piso a figura en prep • Switch up libre con 1 1/2 giro (540) desde piso a figura en prep • Giro completo libre desde cintura (Tic toc, ball up or straddle up) • A figura en prep • 1 1/2 giro libre desde cintura (Tic toc, ball up or straddle up) a lib en prep • Tic toc libre con giro completo (360) desde prep a figura en prep • Inversión con giro complet (360) a extensión 	<ul style="list-style-type: none"> Sin asistencia: • Walk in a manos press a 1 pie en extensión • Toss a manos press a 1 pie en extensión • Walk-in a 1 pie/1 mano en extensión • Toss a 1 pie/1 mano en extensión 	<ul style="list-style-type: none"> • doble twist desde extensión 2 pies • patada giro

BASKETS

SIN TWIST

Bola patada • Pike-x • Hitch patada • Patada patada • Doble ruso (toe touch) • Mortal en C

CON TWIST

Bola twist • pike twist • patada giro ruso giro (toe touch full) • 360 ruso (full up toe touch) • doble twist (double full)

NIVELES APROPIADOS MIXTO C INTERMEDIO 14 NOVIEMBRE 2022

GIMNASIA DE PARADO

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Mortal• Rodada atrás - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Series de flic - mortal• Onodi• Arco pasado - mortal• Rollo de extensión de espalda – mortal• Flic/flic step out - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Flic/flic step out - extendido• Salto - series de flic- extendido• Salto - flic – extendido• Salto - series de flic - mortal• Salto - flic -mortal

GIMNASIA EN LÍNEA

APROPIADO	AVANZADO	ELITE
<ul style="list-style-type: none">• Vuelta de carro – mortal• Arco al frente/resorte – vuelta de carro - mortal• Redondilla - extendido• Redondilla - onodi• Aerial al frente• Aerial al frente- redondilla - a - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Mortal al frente step out - aerial• Redondilla - flic - extendido/extendido step out/x-out/switch leg• Redondilla - onodi - a – whip(power)/extendido• Mortal al frente step out – redondilla - a - mortal• Arco al frente/resorte – redondilla – a – whip (power)/extendido• Aerial - mortal/extendido/extendido step out• Arco al frente/resorte - aerial - mortal	<ul style="list-style-type: none">• Aerial al frente- redondilla - a – whip (power) - mortal/extendido• Flic al frente /mortal al frente – mortal al frente• Mortal al frente step out - redondilla - a - extendido• Redondilla a - whip (power) /mortal - a - mortal/whip (power) /extendido• Arco al frente/resorte - redondilla - a – whip (power)/mortal - a - mortal/whip (power)/extendido• Mortal al frente step out – redondilla - a – whip (power)/mortal – a - mortal/whip (power)/extendido• Flic al frente – mortal al frente step out – redondilla - a - mortal/whip (power)/extendido• Flic al frente- mortal al frente step out – redondilla - a – whip (power)/mortal - a - mortal/whip (power)/extendido